

Lífið

FÖSTUDAGUR
17. JÚLÍ 2015

Nanna Árnadóttir
Íþróttafraeðingur
**HLÁTUR OG
GRÁTUR Á MED-
GÖNGUNNI 6**

Eyþór Rúnarsson
Matarvísir
**GRILLADAR FÍKJ-
UR MED LIME-
KARAMELLU 6**

Tíska og trend
á samfélagsmiðlunum
**ALLT SEM ÞÚ
PARFT AD VITA
UM ÚTILEGUNA 8**

Júlíana Sara Gunnarsdóttir
og Vala Kristín Eiríksdóttir

ÓVISSAN GETUR VERIÐ NÆRANDI



FRÉTTABLAÐIÐ

› visir.is/lifid



ROKK OG RÓL Í REYKJAVÍK

Hildur Sverrisdóttir er lögfræðingur og borgarfulltrúi sem hlustar á rokkaða tóna þegar hún reimar á sig hlaupaskóna og rásar eftir götum borgarinnar. Lagalisti hennar er rokkaður með hæfilegum skammti af eldri lögum í bland við ný. Hér ættu allir að finna eitthvað við sitt hæfi og njóta þess að slá tvær flugur í einu höggi, hreyfingu og afþreyingu.

- **LITHIUM**
NIRVANA
- **WELCOME TO THE JUNGLE**
GUNS N' ROSES
- **INFORMER**
SNOW
- **THE POWER**
SNAP!
- **CROSSFADE**
GUSGUS
- **PARÍS NORDURSINS**
PRINS PÓLO
- **GLOW**
RETRO STEFSON
- **FULL OF FIRE**
THE KNIFE
- **I FOLLOW RIVERS**
LYKKE LI

SJÚKRAKASSI FYRIR SÁLINA

Það er alltaf ánægjulegt að kynnst nýjum verkfærum sem gera manni færð að láta sér og sínum líða betur, geðræktarkassinn er eitthvað sem ætti sannarlega að vera til á hverju heimili.



Friðrika Hjördís Geirsdóttir
umsjónarkona Lífsins | rikka@365.is

Geðræktarkassinn er frábær hugmynd sem Hrefna Magnúsdóttir, formaður Rauða krossins á Ísafirði, kynnti mig fyrir um daginn. Hugmyndin er upphaflega komin frá Elínu Ebbu Ásmundsdóttur iðjuþjálfara í tengslum við alþjóðlegan geðheilbrigðisdag fyrir tíu árum.

Hugmyndina sótti Elín Ebbu í hjartnæma reynslusögu móður, sem var uppi um aldamótin 1900, en hún þurfti að gefa frá sér átta af tíu börnum sínum eftir að hafa misst eiginmann sinn og föður barnanna. Hverju barni sem hún gaf frá sér færði hún skrin sem innihélt minningar um hvað þau áttu góðan tíma saman þegar þau voru fjölskylda. Hún vissi að erfiðir tímar voru fram undan fyrir börnin og mikill söknuður kæmi til með að láta á sér kræla. Hún bað þau þá um að líta í skrinu þegar þessir tímar og neikvæðar hugsanir sóttu að. Skrinu átti einnig að minna börnin á að hún myndi koma og sækja þau á ný, sem hún og gerði að lokum. Blessunarlega erum við að mestu laus við slíkar raunir, að þurfa að láta frá okkur það sem okkur er dýrmætast, börnin okkar. Það þýðir þó ekki að okkur geti ekki líðið illa þegar á reynir. Við upplifum lífið á mismunandi hátt, eitt sem öðrum finnst erfitt finnst hinum léttvægt.

Góðar minningar

Hugmyndin um geðræktarkassann finnst mér alveg til fyrirmyndar og ætti hann að vera til á hverju heimili líkt og sjúkrahúsi fyrir sálina. Allra best er þó ef hver og einn útbýr sinn persónulega kassa með hlut-



um eða myndum sem minna á góðan tíma, gömul ástarbréf frá maka, teikningar frá börnunum eða barnabörnum, eitthvað sem kemur þér til að hlæja eða rifja upp hlýjar tilfinningar. Slíkar jákvæðar tilfinningar efla og

styrkja sálartetrið og hjálpa við að ná tökum á neikvæðum hugsunum.

Geðræktarkassann er hægt að útfæra á ýmsa vegu. Það er hægt að setja í hann og útbúa til eigin nota, gefa öðrum sem þér þykir

vænt um eða deila honum með öðrum eins og til dæmis fjölskyldunni. Ég hvet þig, kæri lesandi, til að prófa að búa til þinn eigin kassa, það er þó allavega ágætis skemmtun og útrás fyrir listræna hæfieika.

MADE IN GERMANY
Since 1950

Hefur hlotið frábæra dóma!

**SONAX LAKKVÖRN+GLJÁI –
Sterk og endingargóð gljávörn!**

SONAX®

LÍFIÐ MÆLIR MEÐ AÐ TJALDA



Nú þegar sumarið stendur sem hæst og risavaxin hjólhýsi og tjaldvagnar fylla þjóðveginn er ekki úr vegi að leita aftur til upprunans og tjalda. Það hefur ýmsa kosti í för með sér að tjalda því bæði er tjald létt og fyrirferðarlítið og svo má koma því fyrir nánast hvar sem er. Það er líka fátt huggu-

legra en að vakna við hljóð í regndropum sem trítla niður tjaldið og anda að sér fersku loftinu alla sólbjarta nóttina. Nú er mál að leggja land undir fót með tjald í farteskinu og jafnvel njóta þess að fá áhyggjulausan akstur með áætlunarbíl þar sem hægt er að slappa af á leið í fríð.

Lífið
www.visir.is/lifid

ÚTGÁFUÉLAG 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík, sími 512 5000
Umsjón **Friðrika Hjördís Geirsdóttir** rikka@365.is • Ábyrgðarmaður **Kristín Þorsteinsdóttir** erlabjorg@365.is • Auglýsingar **Atli Bergmann** atlib@365.is
Hönnun **Silja Ástþórsdóttir** siljaa@frettabladid.is • Forsiðumynd **Ernir Eyjólfsson**

Allar vörur á
HÁLFVIRÐI

50%
afsláttur

Stærðir 34-46

TUZZI

KRINGLUNNI

SÍMI 5688777



Vertu vinur okkar á Facebook



STÓRÚTSALA

Vandaður og klassískur fatnaður á frábæru verði!

Stærðir 36-52



hjá Grafnhildi

Opið virka daga frá kl. 10-18

laugardaga frá kl. 10-16

- Engjateigur 5
- Sími 581 2141
- www.hjahrafnhildi.is



Vertu vinur okkar á Facebook

„Hugmyndirnar koma frá hinu hversdagslega lífi en við erum ekki að endurleika manneskjur heldur er þetta frekar ýkt útgáfa af aðstæðum.“

ÓVISSAN ER NÆRANDI

Þær Vala Kristín Eiríksdóttir og Júlíana Sara Gunnarsdóttir hafa slegið í gegn með grínþáttunum Þær tvær á Stöð 2. Þær segjast vera að upplifa langþráðan draum í nýjum, gefandi og ólíkum hlutverkum.



LÍFRÆNT VOTTAD
Ótrúlegt gæð
EKKI PRÓFAD Á DÝRUM

benecos
náttúrnleg fegurð

Ég mæli heilshugar með benecos!
Ebba Guðný Guðmundsdóttir

Fríðrika Hjördís Geirsdóttir
umsjónarkona Lífsins | rikka@365.is

Grínþáttaserían Þær tvær á Stöð 2 er hugarfóstur vinkvennanna Völu Kristínar Eiríksdóttur og Júlíönu Söru Gunnarsdóttur en þættirnir hafa gengið vonum framfarum enda með eindæmum myndir. Þær stöllu kynntust í gegnum leiklistarverkefni í Verslunarskólanum og fundu þar strax að þær hefði þúkin hitt ömmu sína, ef þannig má að orði komast.

„Okkur hafði báðum alltaf fundist hin svo skemmtileg og lengi langað að gera eitthvað saman. Í upphafi langaði okkur að búa til hálfgerða uppistandssýningu og byrjuðum að skrifa niður hugmyndir út frá því formi. Þegar við erum komnar vel á veg með það kemur Ási, kærasti, nei ég meina eiginmaður og meira að segja tilvonandi barnsfaðir Júlíönu, með góða hugmynd,“ segir Vala hlæjandi. Ási og Júlíana eru nefnilega nýgift og eiginmaður því frekar við hæfi. „Hann benti okkur á að það væri mikill vilji í sjónvarpsheiminum til að framleiða nýtt íslenskt efni. Það var þá sem við leit- uðum til Stöðvar 2 og okkur var tekið opnum örnum,“ segir Vala. „Þannig að þetta er í rauninni allt Ása að þakka og í raun ástæðan fyrir því að ég giftist honum,“ segir Júlíana hlæjandi.

Ýkt útgáfa

Önnur serían af Þeim tveimur er í startholunum og eru þær stöllu farnar að huga að henni þrátt fyrir

„Ég áttaði mig á því þegar ég kom heim frá London að maður þyrfti í rauninni að búa sér til verkefni til þess að hlutirnir byrjuðu að rúlla.“

að hún fari ekki í sýningu fyrr en þarnæsta haust. „Við förum á fullt í það að skrifa þegar þessi er komin úr barneignarleyfi,“ segir Vala og bendir á Júlíönu. „Við erum svo sem strax byrjaðar og búnar að leggja til hugmyndir sem við höfum fengið og komust ekki fyrir í fyrstu seríu. Við erum svo sem alltaf í vinnunni og sífellt að fá nýjar hugmyndir.“

Aðspurðar hvaðan þær fá hugmyndir að verkum sínum segja þær að hugmyndirnar komi alls staðar að og frá ólíklegustu stöðum. „Hugmyndirnar koma frá hinu hversdagslega lífi en við erum ekki að endurleika manneskjur heldur er þetta frekar ýkt útgáfa af aðstæðum og karaktereinkennum úr umhverfinu. Hugmyndavinnan fer fram þannig að við veltum því kannski fyrir okkur hvernig til dæmis manneskjan sem er alltaf að myndi bregðast við í þessum og hinum aðstæðum. Hvað væri það besta og versta sem viðkomandi karakter myndi lenda í,“ segja þær tvær.

„Hugmyndin breytist í sífellu frá því að hún kemur á blað og þar til hún fer í upptöku, þá bætast við til dæmis svipbrigði, umhverfi og klæðnaður,“ segir Júlíana. „Eins og til dæmis karakterar systranna Gróu og Ágústu, sem klæðast hvítum rúllukragapeysum með þykk gleraugu, þeir voru aldrei skrifaðir á blað heldur komu karakterarnir fram í hreinum spuna, sumt gerist bara í upptökunum sjálfum,“ segir Vala.

Upplifir drauminn

Júlíana kynntist leiklistinni sem fyrr segir í Verslunarskólanum og stefndi strax á nám í listinni að lokinni útskrift. „Mig hefur alltaf langað til að verða leikkona en eftir að ég tók þátt í leiklistinni í Versló þá gat ég ekki ímyndað mér að gera nokkuð annað í lífinu. Við Ási förum út til Bretlands í prufur og komumst inn í Rose Bruford-leiklistarskólann sem ég svo útskrifaðist úr fyrir tveimur árum. Frá útskrift hefur ég aðallega verið í leikstjórnarverkefnum á auglýsingum og slíku, þannig að þessi þáttargerð er það stærsta sem ég hef gert hingað til.“

Júlíana og Ási, Ásgrímur Geir Logason, gengu nýverið í það heilaga og eiga von á litlum dreng núna í ágúst. „Ég vissi hver Ási var úr Versló en hann er tveimur árum eldri en ég, við kynntumst þó ekki fyrr en hann útskrifaðist og höfum verið saman síðan,“ segir Júlíana. Aðspurð hverjir draumar hennar séu segist hún í rauninni vera að upplifa þá í dag. „Það eru forréttindi að fá að vinna við það sem maður elskar, með

REIKNADU DÆMIÐ á 365.is

365.is | Sími 1817

manneskju sem maður elskar," segir hún og hlær. „Nei, í alvöru, ég er mjög hamingjusöm með þetta allt saman.“

Leiklist eða læknisfræði

Eftir stúdentspróf úr Verslunar-skólanum stóð Vala frammi fyrir tveimur valkostum, læknisfræði eða leiklist, og ákvað að taka sér ársfrí til þess að búa sig undir hvort tveggja. „Það stóð til að taka bæði inntökuprófin og sjá hvert það myndi leiða mig. Á þessum tíma var mér boðin vinna í Borgarleikhúsinu sem barnapía fyrir krakkastóðið í Galdrakarlinum í Oz. Þar kynntist ég innviðum leikhússins og þá varð ég sannfærð um að það væri leiklistin en ekki læknisfræðin sem biði mín og ákvað að einbeita mér alfarið að henni," segir hún.

Vala flaug í gegnum inntökuprófið í leiklistardeild Listháskólans og útskrifaðist þaðan síðastliðið vor. Hún heldur sig þó ekki fjarri fyrri heimaslóðum því hennar biða verkefni innan Borgarleikhússins á ný, þó ekki sem barnapía.

„Ég verð í þremur verkum næsta vetur. Fyrsta verkefni mitt er í leikriti sem heitir At og er mjög töff leikrit, svo er líklegt að ég fari í einhverja barnasýningu og svo tek ég að mér hlutverk í söngleiknum Mamma mia. Þar mun ég leika aðra af bestu vinkonum aðalleikkonunnar," segir Vala, sem svo sannarlega er að upplifa sinn draum. „Ég hlakka mikið til að sýna Mamma mia en verkið verður sýnt í febrúar þegar það er ískalt á Íslandi en þarna verðum við í leikriti sem gerist á hitabeltiseyju og öll búin að fara í brúnku-

meðferð og einkaþjálfun," segir Vala hlæjandi.

Þrífast á óvissu

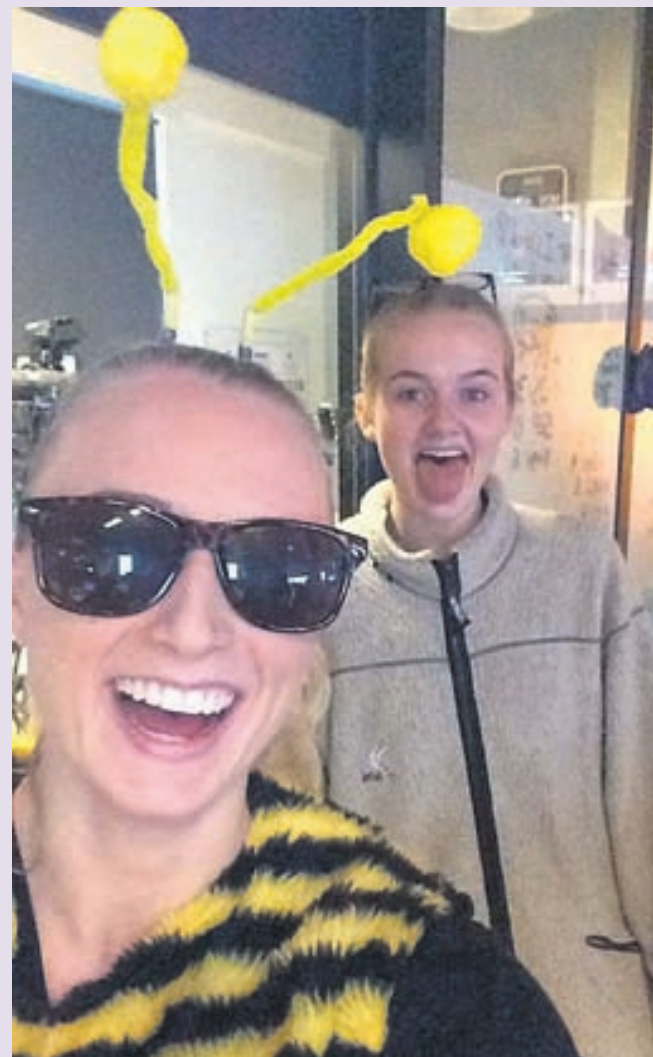
Það er þó nokkur framtíðaróvissa fólgin í því að velja sér leiklistina sem ævistarf og segjast þær í raun þrífast á óvissunni. „Nýir kaflar opnast alltaf eftir að aðrir lokast og er þetta undir okkur komið hvernig framtíðin ræðst," segir Vala. „Ég áttaði mig á því þegar ég kom heim frá London að maður þyrfti í rauninni að búa sér til verkefni til þess að hlutirnir byrjuðu að rúlla og það er svo gaman að sjá uppskeruna þegar maður hefur lagt mikið í einhver verkefni eins og Þær tvær," segir Júlíana.

Þessa dagana bíður Júlíana spennu eftir nýju hlutverki sem foreldri og Vala eyðir stærstum hluta af sínum tíma á Snæfellsnesi, nánar tiltekið á Rífi. „Ég ákvað að vera alveg í fríi í sumar og sjá hvað myndi gerast. Það varð úr að ég fór með spunahópnum mínum á stað sem heitir Frystiklefinn á Rífi, þetta er gamalt frystihús þar sem Kári Viðarsson ræður húsum. Hann byrjaði að setja upp leiksýningar í þessu rými og bjó smám saman til leikhús, sem í dag er einnig gistiheimili. Mér fannst þetta svo geggjáður staður að ég spurði hann hvort ég mætti koma þarna og vinna launalaust. Þarna fæ ég vinnurými, mat, gistingu og innblástur til að skrifa. Ég mæli með því við alla að kíkja við því þarna er dagleg dagskrá með ýmsum viðburðum," segir Vala. Lífið og leikurinn blasir við vinkonunum og verður fróðlegt að sjá upp á hverju þær taka næst. Það mun þó án efa kítla hláturtaugar landans og hleypa ferskum vindum inn í íslenskt grín.

MYNDAALBÚMIÐ



Júlíana og Ási á brúðkaupsdaginn fyrir í sumar. Vala Kristín hefur komið sér vel fyrir í Frystiklefanum á Rífi í sumar. Til hægri má sjá þær tvær í upptökum fyrir þættina.



Sumarhátíð



Stefnumót við Múlatorg

Markaðs og sumarstemning við Fossheiði og Eyraveg á Selfossi 18. - 19. júlí frá kl. 12-17

- Markaður • Notað og nýtt • Handverk • Grænmeti • Plöntur • Skottisala
- Ljósmyndasýning Páls Jökuls Péturssonar að Fossheiði 1, Selfossi
- Uppákomur • Gróðursýning • Tónlistaratriði

Hefur þú eitthvað að kynna eða selja?

Bjóðum fyrirtækjum, listamönnum, handverksfólki og þeim sem vilja selja úr skottinu að slást í hópinn með okkur og koma að selja varning sinn.

Hafið samband við Auði í síma 824-0056, netfang audur@rit.is eða Kristínu á netfangið lindin-selfoss@simnet.is



www.rit.is
f sumarhusidoggardurinn

LINDIN

f Verslunin-Lindin-Selfossi



f Fossheiði 5 - Selfossi



ÞETTA ERU BARA NÍU MÁNUÐIR

Að koma barni í þennan blessaða heim getur verið flókið fyrirbæri og ekki á allra færi að taka því létt. Meðgangan er ekki einungis gleðitími því fylgikvillarnir geta oft á tíðum verið yfirsterkari hamingjunni. Flestar konur hafa frá skrautlegum atburðum að segja eftir meðgönguna sem ekki þóttu eins fyndnir á meðan á þeim stóð.



Nanna Árnadóttir
Íþróttfræðingur

Af einhverjum óskiljanlegum ástæðum virðast fylgikvillar meðgöngu vera endalausir. Það virðist ekki vera nóg að leggja það á konur að búa til barn inni í þeim, láta það vaxa að stærð meðalfótbolta og þurfa svo að fæða það, heldur eru þær flestar minntar á ósköpin á hverjum degi í 40 vikur á einhvern sársaukafullan eða óþægilegan hátt. Jú, jú, vissulega eru til konur sem fara í gegnum heila meðgöngu án þess að finna fyrir svo miklu sem aukinni pissuþörf, hafa aldrei litið betur út en þegar þær voru komnar 40 vikur á leið og anda sig svo léttilega í gegnum fæðinguna, en það á ekki við okkur flestar.

Ekki misskilja mig, það er alveg fínt að vera óléttur, stundum. Það er gaman að finna fyrir fyrstu spörkunum, fara í ómskoðun og sjá litla krílið hreyfast og finna fyrir eftirvæntingunni sem fylgir því að stíga sín fyrstu skref í for-eldrahlutverkinu. En þegar manni líður eins og upplásinni blöðru sem vaggar um á skjaldbökuhraða, grætur vegna þess að makinn sagði að húfan þín væri ljót, getur ekki sofið vegna fótápirrings og getur ekki reimað skóna þína, klætt þig í sokka, legið á bakinu

eða maganum eða kúkað, þá er þolinnmæðin oft á þrotum.

Ógleði og uppköst

Ég er ein af þeim sem virðast ná að krækja sér í alls konar fylgikvilla. Byrjaði á því að kasta upp fyrstu 16 vikurnar með meðfylgjandi ógleði. Sumir halda að það sé ekkert mál að vera smá óglatt í þennan tíma - það er rangt. Ímyndið ykkur að vera föst í 16 vikur (og oft lengur) í Herjólfu í brjáluðu veðri á leiðinni heim af Þjóðhátíð, það er ekkert grín. Á þessu ógleðitímabili mínu fór ég í endajaxlatökur, ekki eina, heldur tvær og það með viku millibili. Ég mátti ekki taka bólgueyðandi og var því með mikla verki. Ég þurfti þó samt að sjálfsgöngu að kasta upp án þess að geta varla opnað munninn, það var viss kúnt.

Þegar ógleðinni og uppköstum lauk loksins, þá komin 16 vikur á leið og 6 kílóum léttari en fyrir meðgöngu, fór ég á sínfóniutónleika með kærastanum mínum þar sem var verið að spila tónlistina úr Star Wars. Ég hef aldrei séð Star Wars-myndirnar og langar ekkert sérstaklega að sjá þær en ákvað að skella mér með honum þar sem hann langaði mikið að fara á tónleikana. Um leið og fyrsta lagið,

„Heyrðu, Nanna mín, ég held að þú ættir að skipta um föt. Þú ert alveg eins og mörgæss að aftan!“

upphafsstefið sem flestir kannast við var spilað, fór ég að hágráta og ég hætti ekki að gráta fyrir en lagið var búíð. Ég skammaðist mín svo mikið að ég hló mjög hátt inn á milli grátsins og gat ekki annað en roðnað svolítið yfir þessum absúrd aðstæðum.

Þá tók bara annað við

Stuttu eftir að ógleðinni lauk fékk ég svo grindargliðun. Á meðgöngu slaknar á öllum liðböndum líkamans til þess að gera mjaðmagrindina tilbúna fyrir fæðinguna og sumar konur finna mikið fyrir því með tilheyrandi verkjum. Ég var ein af þeim. Ég fór til sjúkrahjálfa einu sinni í viku, svaf með ristastóran kotta milli fótanna og snúningslak undir mér og gat lítið sem ekkert hreyft mig þangað til barnið fæddist. Þetta tók mjög mikið á mig og mér fannst þetta eigin-



lega verst af öllu á meðgöngunni. Ég gat ekki unnið síðustu tvo mánuðina, gat ekki hreyft mig án þess ég svitnaði og gat bara eiginlega ekki tekið þátt í neinu sem mig langaði til vegna verkja. Ég minnst þess oft þegar ég var að gera mig til fyrir einhverja veislu og var komin í fínan svartan kjól og síða hvíta gollu og spurði kærastann minn hvernig ég liti út. „Þú ert glæsileg ástin mín.“ Jæja, það var nú ágætt þar sem fataúrvalið rýrnar ansi mikið eftir því sem bumban stækkar. Svo sneri ég mér við og vaggadi á minn eigin hátt í burtu.

Þá stoppaði hann mig og sagði: „Heyrðu, Nanna mín, ég held að þú ættir að skipta um föt. Þú ert alveg eins og mörgæss að aftan!“

Þessi grein mín er ekki hefðbundin grein lítils íþróttálfis en ég skrifa hana vegna þess að það eru margar óléttar konur í kringum mig og alltaf er eitthvað sem amar að. Ég vildi bara minna allar óléttar konur á að eftir meðgöngu, þá gleymist þetta allt, þú tekur við nýju ábyrgðarhlutverki og lífið snarþreytist á einni nóttu. Svo er meðganga oftast bara einn stór brandari, svona eftir á.

ÚTSALAN HAFIN

Verð að komast á útsöluna í **Soho**

50-70% afsláttur af fatnaði

50% afsláttur af skarti klútum og töskum

2 fyrir 1 af standard bolum, toppum og yogabuxum

Allur aðhaldsfatnaður **2.000 kr.**

SOHO MARKET

Grensásvegi 8 - Sími 553 7300
Opíð mánudaga - föstudaga 12-18
laugardaga 12-16

SOHOMARKET Á FACEBOOK



GÓMSÆTAR GRILLAÐAR FÍKJUR MEÐ KARAMELLU AÐ HÆTTI EYÞÓRS

Nú hljóta allir að vera komnir í mikið grillstuð þrátt fyrir að sólin og sumarið láti á sér standa.



SUMAR OG GRILLRÉTTIR
Eyþórs Rúnarssonar

Grillaðar fikjur með lime-karamellu, fetaosti og rist-uðum pistasíum

8 stk. fikjur
Smá ólífuolía
½ blokk fetaostur
½ búnt kerfill
4 msk. ristaðar pistasíur, saxaðar (bakaðar í 25 mín. á 150 gráðum)
1½ msk. lime-karamellusósa
lime-börkur
Smá sjávarsalt
Svartur pipar

Skerið fikjurnar í tvennt og berið ólífuolíu létt yfir sárið. Grillið með sárið niður í 2-3 mín. og snúið við og grillið í 1 mín. í við-

bót. Setjið fikjurnar á disk og látið karamellusósuna yfir, myljið fetaostinn yfir fikjurnar og stráðið yfir rist-uðum pistasíum og kórianderlaufum og kryddið með nýmöluðum svörtum pipar.

Lime-karamellusósa

200 g sykur
100 ml vatn
50 g smjör
Safi og rifinn börkur af 1 lime
1 stk. vanillustöng, fræin skafin úr

Brúnið sykur á pönnu og leysið upp með vatninu. Þegar sykurinn hefur leyst upp bætið þið smjörunu og vanillustönginni út í og sjóðið saman í 5-10 mín. við miðlungshita, eða þar til sósan er nógu þykk til að þekja bakhlið á skeið. Bætið við lime-safanum og berkinum og hrærið saman við. Sigið og látið svo kólna.

AUGLÝSING: HÁR OG SMINK KYNNIR



VIRKNIN KEMUR ÚR NÁTTÚRUNNI

Hárvörurnar frá ítalska framleiðandanum Framasi eru þekktar fyrir gæði en þær innihalda ýmis náttúruleg efni sem eru þekkt fyrir öfluga virkni. Hjónin Svala Ólafsdóttir og Helgi Loftsson hafa verið með umboðið fyrir vörurnar í fimmtán ár en þær fást einungis á hárgreiðslustofum.

Hjónin Svala Ólafsdóttir og Helgi Loftsson hafa starfað við hárgreiðslu í 30 ár. Þau reka heildsöluna Hár og smink og samnefnda hárgreiðslustofu að Hlíðarsmára 17 í Kópavogi. Þau hafa verið umboðsaðilar fyrir ítölsku hárvörurnar Framasi síðastliðin 15 ár en fyrirtækið, sem hefur starfað í 70 ár, er með höfuðstöðvar í Mílanó. Það stendur framarlega í hárgreiðslugeiranum og er í samstarfi við mörg af helstu hönnunarfyrirtækjunum í borginni.

Hjá Framasi er lögð áhersla

á náttúruleg efni og reynt eftir fremsta megni að forðast ofnæmisvaldandi efni sem er mikilvægt fyrir jafnt fagfólk sem neytendur. Þá leggur fyrirtækið mikla fjármuni í rannsóknir og þróun og vinnur í nánú samstarfi við bæði ítalskar og bandarískar stofnanir á heilbrigðissviði. Vörurnar styðja að sögn Svölu vel við vinnu fagfólks og eru einungis fáanlegar á hárgreiðslustofum.

Framasi framleiðir ólíkar vörulínur fyrir mismunandi hárgerðir. Densifying-línan eða hárlöslínan inniheldur meðal ann-

ars eplastofnfrumur sem eru að sögn Svölu það nýjasta í hárbansanum í dag en þær byggja upp og endurnýja hárið. Þá inniheldur Sublims Oil-línan arganolíu sem er mjög rakagefandi svo dæmi séu nefnd, en meðfylgjandi eru nánari upplýsingar um hverja línu fyrir sig. Meðal helstu innihaldsefna í vörunum eru bláber, granatepli, sítróna, appelsína, arganolía, sólblómaolíu og kórallþörungur í bland við vítamín og steinefni en öll hafa þau gefið góða raun í snyrtivörugreinanum um langt skeið.



Svala segir vörurnar frá Framasi styðja vel við vinnu fagfólks en þær eru bara fáanlegar á hárgreiðslustofum. MYND/ ANDRI MARÍNÓ



Morphosis Densifying-línan frá Framasi er fyrir viðkvæmt og fínt hár. Hún örvar hárvöxt, virkjar blóðrásina, stuðlar að þykkara hári og styrkir hársökkina og hársþráin. Hún inniheldur stofnfrumur úr eplum sem hefur verið sýnt fram á að stuðla að endurnýjun og fresta merkjum öldrunar í húð og hári.

Morphosis repair-línan er fyrir skemmt hár. Hún gerir við, mýkir og gefur mikinn raka. Hún losar um flækjur og verndar hárið. Hún inniheldur meðal annars sólblómaolíu sem er auðug af ómega-6 sem gerir við skemmt hár.

Morphosis Sublims Oil-línan er fyrir þurr hár. Hún endurheimtir fegurð hársins, kemur í veg fyrir skemmdir af völdum ofþornunar, nærir og vinnur gegn öldrun. Línan inniheldur arganolíu sem er rík af ómega-3, ómega-6 og E-vítamíni og er mikið notuð í snyrtivöruiðnaðinum til að yta undir æskuljóma. Hún verndar, mýkir og gefur mikinn glans.

Morphosis Destress-línan er fyrir viðkvæman hársvörð. Hún róar hársvörðinn og er rakagefandi. Hún léttir á óþægindum og sefar. Hún inniheldur meðal annars granateplapykkni og vínberjafræ.

Morphosis color Protect-línan er fyrir þá sem vilja vernda litað hár. Hún gerir litinn endingarbetri og viðheldur gljáa og mýkt. Hún verndar líka fyrir UV-geislum sólar og hita. Hún inniheldur meðal annars kóralla, sem hefur verið sýnt fram á að hafi verndandi áhrif, og E-vítamín.

Pinterest



Eldað í útilegunni

pinterest.com/recipe4love/camping-ideas

Það að fara í útilegu þarf ekki að þýða að pulsar og hamborgarar verði í öll mál heldur má elda glæsilegar kræsingar úti í náttúrunni. Hér má finna endalaust af sniðugum uppskriftum að mat sem má auðveldlega elda yfir varðeldi eða á grillinu. Bæði eru hér uppskriftir frá þekktum kokkum sem og reyndum ferðalöngum. Nú er bara að glósa hjá sér og spreyta sig yfir loganum.

facebook



Leitin að tjaldsvæði

facebook.com/tjalda.is

Það má tjalda víða um Ísland en tjaldsvæðin eru misvel búin. Á þessari vefsíðu er búið að taka saman öll tjaldsvæði og skrá aðstöðuna þar. Einnig má þar finna ábendingar um bæjarhátíðir og sjá myndskreið af tjaldsvæðunum. Ef þú ert á leið í útilegu er um að gera að fylgjast með þessari síðu.

Instagram



Sumarlegt tískublogg

instagram.com/angelicablick

Angelica Blick er óskaplega fríður og fagurlimaður sænskur bloggari og hönnuður. Hún ferðast heimshorna á milli og tekur líflegar og skemmtilegar myndir. Angelica hefur einnig smekk fyrir góðum mat og nýtur þess að vera með vinum sínum, sem eru hreint allir líka fallegir. Þetta er sumarleg Instagram-síða sem hleypir smá yl og sól í hið hefðbundna íslenska sumarfrí.

MEÐ STÆL Á TJALDSVÆÐINU COOL-CAMPING-GEAR.COM

Langar þig í risasvefnpoka sem rúmar foreldra og eitt barn? Eða jafnvel tjald sem lítur út eins og bíll eða melóna? Hér eru heimsins sniðugustu græjur fyrir útileguna, hvort sem það er frumlegt tjald, varðeldur í regnbogalitunum, gegnsætt kúlutjald eða handhæg aparóla, allt milli himins og jarðar má finna hér. Nú er bara að passa að fara ekki yfir heimildina á krítarkortinu því hér er hægt að missa sig.



Módel: Kristjana Dögg Jónsdóttir
Sölgleraugu: Ray-Ban



Á LEIÐ TIL ÚTLANDA
Optical Studio
FRÍHÖFN LEIFSSTÖÐ